



# 介護予防のためのサロン

☆主催・高齢社会をよくする下関女性の会(ホーモイ) 代表 田中隆子

ホーモイ URL・・・http://www.yg-life.net/homoj/

..... 2011年10月1日(土) サロンレポート .....

澄みわたる青空に心地よい秋風が吹き“スポーツの秋”到来です。この日は山口国体の開会式がありました。サロンではミニ運動会が開かれ、十分からだを使いおなかから声を発し予想以上の盛り上がりとなりました。皆さんのパワーは、日頃からの適切な健康管理とサロン参加の効果に違いありません。まさに「継続は力なり」です。今ある体力の維持に努めましょう。(参加総数 63名)



## 健康講話 ～～身近な病気 帯状疱疹～～

済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 国広健二さんのお話  
激痛を伴う赤い発しん、帯状疱疹の真犯人は「水ぼうそう」のウイルスです。発しんが治ってから痛みが長く続いたりすることがありますが、発しんが現れて3日以内に「抗ウイルス薬」での治療を始めると、症状が軽く済みます。「痛み」と「発しん」が重なった時は早めに皮膚科を受診しましょう。

### 午前中のメニュー



早々にジングルベルの練習



トレーニングも笑顔があふれて



二人組でストレッチ

### 午後からのメニュー

#### ミニ運動会



4つのチームに分かれて熱戦がくり広げられました。



♥ 大きな輪になって ♥



気合いをいれて  
“じゃん・けん・ぽん!”

### 次回サロンのご案内

と き・・・2011年11月5日(土)10:00～14:00

ところ・・・下関市立大学体育館(上履き持参)

要予約・・・参加費1000円(弁当代含む)

★申し込み・・・Tel/Fax 083-231-2194

サロン担当 延谷鐵子

#### 当日メニュー

★リズム体操 ★健康講話

★筋力トレーニング ★昼食

★講演・・・進藤宗洋氏

「ニコニコパワーで、  
もりもり元気！」